



Brest, le 24 juin 2018.

A l'attention des joueurs de l'effectif seniors de l'A.S. Brestoise.

Cher Joueur,

Après l'épisode 1 de ce nouveau Championnat de Régionale 2 qui a fait naître en nous, plein d'espoir et d'ambitions, nous voilà dans la préparation du deuxième opus. **Aimé JACQUET a dit « PEUR DE QUI ?**

PEUR DE QUOI ? PEUR ? BAH. VOUS ALLEZ PERDRE ! » Le moins possible évidemment, car nous sommes compétiteurs et de plus cette année nous voulons connaître les émotions de la Coupe De France ! Cependant, nous ne devons pas penser à l'objectif à atteindre, mais seulement penser à AVANCER ! C'est ainsi à force d'avancer, que nous atteindrons ou que nous doublerons nos objectifs sans même s'en apercevoir !

OSER TOUJOURS, CEDER PARFOIS, RENONCER JAMAIS ! pour atteindre les sommets de nos ambitions ! Un objectif que nous avons tous, et que nous voulons vivre ensemble pour encore plus de plaisir à partager. Cela passe simplement par un engagement **FERME et SINCERE** de votre part, pour construire cette nouvelle aventure sportive et humaine en 2018/2019.

Nous avons rendez-vous avec cette nouvelle saison, le dimanche 2 septembre prochain, en Coupe De France et pour préparer ensemble cet évènement, je vous invite pour le début des entraînements au stade de Ménez-Paul, **LE LUNDI 23 JUILLET à 19h00**, pour une première séance notre terrain de jeu. Bien entendu, je compte sur votre présence assidue et régulière. Car nul ne peut prétendre à jouer même à un niveau moyen sans s'entraîner !

- Le joueur développe une qualité en la travaillant 3 fois par semaine pendant 3 à 4 semaines et l'entretient en la travaillant une fois par semaine.

Le plus dur dans le sport n'est pas de s'y mettre mais de s'y tenir ENSEMBLE ! Nous devons alors nous entraîner régulièrement ENSEMBLE pour se préparer aux exigences de la compétition, pour un collectif FORT. Pour cela, je vous propose un programme de reprise sur la base de 5 semaines.

Enfin, pendant cet inter saison, je vous propose un programme de vacances, de 7 semaines en 3 phases : 3 semaines de coupure totale avec le foot, 2 semaines de régénération, et 2 semaines d'efforts plus spécifiques. Ce programme vous permettra de mieux d'assimiler les charges de travail lors de la reprise d'entraînement.

Bonnes vacances.

Jean-Noël NONNOTTE
Responsable seniors
06.33.93.69.03.
jnonnotte@gmail.com

PORTRAIT DU FOOTBALLEUR



Ne pas d'avoir peur d'échouer, de tomber et de se relever.

Prendre du plaisir sans oublier que c'est lié avec la notion d'effort.

Mettre tout notre cœur dans nos actes.

Ne jamais baisser les yeux dans la difficulté et dans la défaite.

Etre vacciné à l'enthousiasme.

Garder son sang-froid en toutes circonstances :

Soyez donneur si vous en avez trop !

Apprendre à être étanche aux critiques et aux jugements des autres.

Se projeter en permanence en vainqueur.

S'adapter aux situations, que ce soit par vents favorables ou par courants contraires

Etre doté d'une patience à toute épreuve.

Combattre toujours !

S'accrocher, s'accrocher toujours pour atteindre son but.

